




















# Aktivprogramm vom 16.03. - 22.03.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	<b>Wassergymnastik**</b> mit Hans 08:00-09:00 				<b>Wassergymnastik**</b> mit Hans 08:00-09:00 		<b>Wassergymnastik**</b> mit Hans 08:00-09:00 
08:30							
09:00	<b>Yoga**</b> mit Hans 09:00-10:00 	<b>Rückenschule**</b> mit Hans 09:00-10:00 		<b>Morgenwanderung*</b> mit Fabi 08:30-10:30 	<b>Körperentspannung**</b> mit Hans 09:00-10:00 	<b>Rückenschule**</b> mit Hans 09:00-10:00 	<b>Yoga**</b> mit Hans 09:00-10:00 
09:30							
10:00							
10:30	<b>Führung Alpin-SPA**</b>	<b>Wanderer Stammtisch*</b>			<b>Führung Alpin-SPA**</b>	<b>Wanderer Stammtisch*</b>	
11:00	<b>Schneeschuh- wanderung/ Winterwanderung*</b> mit Hans 10:30-12:30 	<b>Schneeschuh- wanderung/ Winterwanderung*</b> mit Hans 10:30-12:30 		<b>Krafttraining-Crashkurs**</b> mit Fabi 10:30-11:30 	<b>Schneeschuh- wanderung/ Winterwanderung*</b> mit Hans 10:30-12:30 	<b>Schneeschuh- wanderung/ Winterwanderung*</b> mit Hans 10:30-12:30 	<b>Schneeschuh- wanderung/ Winterwanderung*</b> mit Hans 10:30-12:30 
11:30							
12:00							
12:30			<b>Große Winterwanderung*</b> mit Heike 10:30-14:30 				
13:00							
13:30							<b>Outdoor Fitness*</b> mit Fabi 13:00-14:00 
14:00							
14:30				<b>Bogenschießen*</b> mit Fabi 12:30-16:30 			
15:00							<b>Richtig Saunieren**</b> mit Fabi 14:30-15:30 
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							

\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der Rezeption.  
\*\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der SPA-Rezeption.

Gerne verleihen wir Ihnen zu jeder Zeit kostenfrei an der Rezeption Schneeschuhe für Ihre Wanderung.

**Anmeldung bis 19:00 Uhr des Vortages auf dem Anmeldeformular  
an der SPA-Rezeption von 08:30 bis 19:00 bzw. Hauptrezeption von 19:00 bis 08:30**